

メロディSea 2024年2月献立表

昼食		昼めん食		昼食		昼めん食		
01 木	白身魚のフライ・タルソース 春菊のソテー 人参のマリネ ご飯 コンソメスープ 漬物	エネルギー 588 kcal	とろろそば 春菊のソテー 人参のマリネ ご飯(小) 漬物	エネルギー 493 kcal	16 金	たらのごま焼き ミニコロッケ きらずサラダ ご飯 すまし汁 漬物	和風スパゲティ ミニコロッケ きらずサラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 653 kcal
02 金	和風ハンバーグ ほうれん草と干しエビの炒め物 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 568 kcal	きつねうどん ほうれん草と干しエビの炒め物 かぼちゃサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 507 kcal	17 土	揚げ出し豆腐 里芋の煮っころがし ブロッコリーのピーナッツ和え 干しエビの混ぜご飯 味噌汁	卵とじそば 里芋の煮っころがし ブロッコリーのピーナッツ和え 干しエビの混ぜご飯(小)	エネルギー 554 kcal
03 土	ちらし寿司 五目豆 花野菜サラダ いわしのつみれ汁 フルーツ(みかん)	エネルギー 582 kcal	焼きそば 五目豆 花野菜サラダ 汁物 フルーツ(みかん)	エネルギー 574 kcal				
				19 月	鶏肉の照り焼き さつま揚げの炒め物 ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 578 kcal	月見うどん さつま揚げの炒め物 ほうれん草のサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 518 kcal
05 月	中華風玉子焼き なすの土佐煮 菜の花のお浸し ご飯 中華スープ フルーツ	エネルギー 553 kcal	焼きうどん なすの土佐煮 菜の花のお浸し 汁物 フルーツ	エネルギー 495 kcal	20 火	割り弁当		エネルギー 502 kcal
06 火	たらのみニール・バター醤油 筑前煮 ほうれん草のごま和え ご飯 のっぺい汁 漬物	エネルギー 504 kcal	味噌煮込み風うどん 筑前煮 ほうれん草のごま和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 496 kcal	21 水	豆腐ステーキ野菜あんかけ なすの煮びたし スナックえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	肉うどん なすの煮びたし スナックえんどうのサラダ ご飯(小) フルーツ(バナナ)	エネルギー 558 kcal
07 水	豚肉の生姜焼き風 さつま揚げの煮物 ピーマンの和え物 ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 527 kcal	たぬきそば さつま揚げの煮物 ピーマンの和え物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 474 kcal	22 木	あじの南蛮漬け 切干大根煮 白菜のごま和え ご飯 かきたま汁 漬物	鶏南蛮うどん 切干大根煮 白菜のごま和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 475 kcal
08 木	チキン南蛮 かぼちゃの煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 647 kcal	ナポリタンスパゲティ かぼちゃの煮物 切干大根のサラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 575 kcal	23 金	おでん 人参しりしり ワカメサラダ ご飯 フルーツ	かき揚げうどん 人参しりしり ワカメサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 581 kcal
09 金	さばの味噌煮 人参の金平 スナックえんどうの辛子和え 大根めし すまし汁	エネルギー 535 kcal	あんかけそば 人参の金平 スナックえんどうの辛子和え 大根めし(小)	エネルギー 557 kcal	24 土	鶏肉の畜田揚げ ひじきの煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	五目うどん ひじきの煮物 オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 473 kcal
10 土	シーフードカレーライス ジャーマンポテト 黒豆もやしのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	エネルギー 578 kcal	鶏南蛮うどん ジャーマンポテト 黒豆もやしのサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	エネルギー 537 kcal				
				26 月	白身魚の天ぷら ジャガイモの煮物 春菊のお浸し ご飯 沢煮椀 漬物	エネルギー 502 kcal	たぬきそば ジャガイモの煮物 春菊のお浸し ご飯(小) 漬物	エネルギー 490 kcal
12 月	回鍋肉 なすの生姜煮 わかめのナムル ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 592 kcal	ちくわ天きしめん なすの生姜煮 わかめのナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 519 kcal	27 火	豚肉の香味炒め 里芋の味噌かけ チンゲン菜としらすの和え物 ご飯 すまし汁 フルーツ	梅おろしうどん 里芋の味噌かけ チンゲン菜としらすの和え物 ご飯(小) フルーツ	エネルギー 492 kcal
13 火	海鮮と春雨の中華煮込み ごぼうきんぴら 菜の花のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 523 kcal	しょうゆラーメン ごぼうきんぴら 菜の花のサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 513 kcal	28 水	海鮮と根菜の甘酢炒め 厚揚げの煮物 菜の花の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	味噌煮込み風うどん 厚揚げの煮物 菜の花の辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 547 kcal
14 水	ビーフシチュー チンゲン菜のソテー かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 フルーツ	エネルギー 672 kcal	五目そば チンゲン菜のソテー かぼちゃとチーズのサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 544 kcal	29 木	たらの野菜あんかけ きんぴらごぼう キャベツとチーズのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	とんこつラーメン きんぴらごぼう キャベツとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 544 kcal
15 木	鶏そぼろ丼 カリフラワーのソテー 黒豆もやしのナムル 味噌汁 フルーツ	エネルギー 586 kcal	海鮮焼きそば カリフラワーのソテー 黒豆もやしのナムル 汁物 フルーツ	エネルギー 498 kcal				

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

2024年2月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
<p>*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。</p>			<p>1 田舎まんじゅう</p>  <p>112 kcal</p>	<p>2 フルーツの パウンドケーキ</p>  <p>87 kcal</p>	<p>3 大納言</p>  <p>151 kcal</p>
<p>5 ふんわりバターケーキ</p>  <p>60 kcal</p>	<p>6 緑茶ようかん</p>  <p>104 kcal</p>	<p>7 よもぎまんじゅう</p>  <p>109 kcal</p>	<p>8 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)</p>  <p>54 kcal</p>	<p>9 バームクーヘン</p>  <p>90 kcal</p>	<p>10 黒糖ロールケーキ</p>  <p>134 kcal</p>
<p>12 苺ようかん</p>  <p>98 kcal</p>	<p>13 おやつ 作り</p>		<p>14 おやつ 作り</p>		<p>15 黒糖まんじゅう</p>  <p>107 kcal</p>
			<p>16 お楽しみ!</p>		<p>17 オレンジゼリー</p>  <p>56 kcal</p>
<p>19 さつまいもとりんごの パウンドケーキ</p>  <p>73 kcal</p>	<p>20 アーモンドミルクプリン (ストロベリーソース)</p>  <p>58 kcal</p>	<p>21 もみじまんじゅう</p>  <p>107 kcal</p>	<p>22 水ようかん</p>  <p>105 kcal</p>	<p>23 祝紅まんじゅう</p>  <p>104 kcal</p>	<p>24 苺のマドレーヌ</p>  <p>92 kcal</p>
<p>26 キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)</p>  <p>61 kcal</p>	<p>27 乳菓まんじゅう</p>  <p>103 kcal</p>	<p>28 抹茶ようかん</p>  <p>118 kcal</p>	<p>29 ブドウゼリー</p>  <p>54 kcal</p>		